

¡Los músculos te mantienen joven!

Escrito por Carlos Barbon

Domingo, 16 de Junio de 2013 08:35 -



¡Los músculos te mantienen joven!

Normalmente, a partir de los 30 años perdemos masa muscular porque nuestro cuerpo produce menos testosterona y hormonas del crecimiento. Esto causa, en combinación, que ganemos más masa grasa. La única contramedida es un entrenamiento regular con pesas para optimizar el balance hormonal y aumentar la masa muscular.